

NO	日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果	主食 (份)	魚肉 豆蛋 (份)	蔬菜 (份)	油脂 (份)	水果 (份)	乳品 (份)	熱量 (大卡)
								乳品							
1	5月2日	一	五穀飯	瓜子肉	洋蔥炒蛋	青江木耳	青菜豆腐湯	水果	4.5	2.4	1.1	2	1		673
2	5月3日	二	白米飯	豆腐乳雞	黃瓜肉片	有機蔬菜	玉米排骨湯	乳品	4.6	2.5	1.4	2		1	785
3	5月4日	三	麵食	紅燒豬肉麵	高麗菜捲	青花玉筍	鬆餅	水果	5	1.5	1.2	2	1		643
4	5月5日	四	糙米飯	蔥燒雞腿	脆炒馬鈴薯	有機蔬菜	白菜魚丸湯	乳品	4.9	2.2	0.8	2		1	768
5	5月6日	五	地瓜飯	香酥魚排	蕃茄炒蛋	蠔油美生菜	鮮蔬湯		4.5	2.5	1.4	3			673
6	5月9日	一	白米飯	蒙古炒肉	四季豆小卷	滑炒大白菜	鴨肉冬粉湯	水果	4.7	2.5	1.2	2	1		697
7	5月10日	二	麥片飯	照燒雞肉	三色扁蒲	有機蔬菜	黃豆芽排骨湯	乳品	4.5	2	1.5	2		1	743
8	5月11日	三	米食	玉米滑蛋粥	燒烤雞腿排	薑絲小白菜	烤地瓜	水果	5	2.4	0.7	2	1		698
9	5月12日	四	小米飯	粉蒸排骨	菇燒蘿蔔	有機蔬菜	紫菜菇湯	乳品	4.6	2.0	1.4	2		1	747
10	5月13日	五	海苔酥飯	黑胡椒百頁	蒸蛋	蒜香高麗菜	芋頭西米露		5	2	0.8	2			610
11	5月16日	一	燕麥飯	千金雞	紅蘿蔔炒蛋	莧菜魚乾	味噌豆腐湯	水果	4.5	2.2	1.2	2	1		660
12	5月17日	二	洋薏仁	沙茶豬肉	鐵板銀芽	有機蔬菜	山藥湯	乳品	4.8	2.3	1.3	2.5		1	804
13	5月18日	三	麵食	大滷麵	蜜汁豆干	蒜香菜豆	銅鑼燒	水果	5	2	1	2	1		675
14	5月19日	四	紫米飯	鳳梨雞丁	筍絲肉羹	有機蔬菜	豬肉馬鈴薯湯	乳品	4.7	2.7	1.1	2		1	799
15	5月20日	五	白米飯	豆瓣魚丁	炸春捲	雙色花椰	豆薯蛋花湯		4.6	2.2	1.1	3			650
16	5月23日	一	五穀飯	肉燥鵝蛋	海帶三絲	干貝絲瓜	貢丸湯	水果	4.5	2.5	1.2	2	1		683
17	5月24日	二	糙米飯	蘑菇雞柳	鮮蝦粉絲煲	有機蔬菜	黃瓜排骨湯	乳品	4.8	2.6	1.2	2		1	801
18	5月25日	三	米食	油飯	茶葉蛋	小瓜雞絲	高麗菜湯	水果	4.5	2.6	0.7	2	1		678
19	5月26日	四	白米飯	咕咾肉	枸杞冬瓜	有機蔬菜	翡翠蛋花湯	乳品	4.5	2.3	1.4	2		1	763
20	5月27日	五	地瓜飯	蔥燒豆腐	玉米炒蛋	蒜炒大陸妹	大頭菜湯		4.7	2	1	2.5			617
21	5月30日	一	麥片飯	豆豉雞	黃瓜麵筋	香鬆花椰	酸白菜肉片湯	水果	4.5	2.3	1.3	2	1		670
22	5月31日	二	白米飯	蒜泥肉片	家常小炒	有機蔬菜	花生豬腳湯	乳品	4.5	2.2	1	2.5		1	768

※※本校午餐一律使用國產豬

備註 國小1~3年級 熱量:620~720大卡 全穀雜糧類:3.5~4.5份 魚肉豆蛋類:2份 油脂類:2份 蔬菜類:1.5份

國小4~6年級 熱量:720~830大卡 五穀根莖類:4.5~5.5份 魚肉豆蛋類:2份 油脂類:2.5份 蔬菜類:2份

1. 遇特殊狀況(如颱風、退貨、物價上揚)變動食譜

2. 5/6, 5/20供應低碳餐

5/13, 5/27供應健康蔬食餐